

GEZOND EN ACTIEF LEVEN AKKOORD

Sinds 2023 geven we in onze gemeente uitvoering aan het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA). In het gemeentelijk uitvoeringsplan "Gezond, sociaal en vitaal Koggenland" staan afspraken over het bereiken van een gezonde generatie in 2040: weerbare, gezonde mensen die opgroeien, leven, werken en wonen in een gezonde leefomgeving met een sterke sociale basis. Voor de uitvoering van dit plan hebben we rijksmiddelen ontvangen voor de periode 2023 tot en met 2026.

Deze middelen bieden onze gemeente de mogelijkheid om in het sociale domein en in de zorg een breed samenhangend beleid te voeren op gezondheid en preventie. Dit doen we samen met inwoners, verenigingen, stichtingen en organisaties uit onze gemeente en met ketenpartners uit de regio. De initiatieven, activiteiten en projecten uit het GALA zijn een aanvulling op ons beleidsplan sociaal domein "Krachtig verder!". En ook na 2026, als de rijksmiddelen lijken weg te vallen, blijven wij gezamenlijk werken aan een gezonde generatie. Het is een brede maatschappelijke beweging die tijd kost en waarin ook de accenten gaan verschuiven. In de afgelopen twee jaar is er veel bereikt en in de komende jaren zetten we ons ook in zodat we een stapje dichterbij de "Gezonde Generatie 2040" zijn.

In dit jaaroverzicht 2023 en 2024 delen we graag wat wij op basis van onderstaande thema's samen met inwoners, verenigingen, uitvoeringsorganisaties en ketenpartners hebben gedaan. Namens het college van burgemeester en wethouders danken wij iedereen, met wie wij dit hebben kunnen realiseren en wij wensen jullie veel leesplezier.

Marian van Kampen, wethouder.



SPORT & BEWEGEN



Onder de programmalijs Sport en Bewegen vallen het Sportakkoord en de Brede Regeling Combinatiefunctaris. Vanuit het Sportakkoord zijn tal van activiteiten opgezet en ondersteund. De Sportraad van Koggenland speelt hierin een belangrijke rol. Hieronder een greep uit de activiteiten:

Lichamelijke opvoeding

Op alle basisscholen in Koggenland wordt de gymles gegeven door een docent lichamelijke opvoeding. De docent levert een belangrijke bijdrage aan de bewegingsontwikkeling en persoonsvorming van een leerling. De leerling wordt voorbereid op deelname aan de samenleving in algemene zin en verlagen de gymlessen de drempel om te starten met sporten en/of om zich aan te sluiten bij een sport(vereniging).



Sportclinics

In samenwerking met de lokale verenigingen en jongerenwerk Koggenland heeft de Sportraad clinics in handbal en voetbal georganiseerd voor de jeugd in Koggenland. Onder leiding van landelijk bekende hand- en voetballers werden op deze manier de sporten gepromoot voor zowel huidige leden als potentiële, nieuwe leden.

Drempels bestaan niet

In samenwerking met Esdégé-Reigersdaal zijn er clinics georganiseerd voor iedereen die wil sporten, maar een beetje extra begeleiding nodig heeft. Door de organisatie van deze clinics zwemmen, wandelen en bowlen is een vaste groep G-bowlen ontstaan.



Jouw SportPas

In de gemeente wordt Jouw SportPas aangeboden. Met deze SportPas kunnen inwoners op een laagdrempelige en toegankelijke manier kennismaken met een sport, zonder dat zij direct lid moeten worden van een vereniging. Voor een klein bedrag kunnen ze een proefperiode aangaan om te kijken of deze sport bij hen past.

SPORT & BEWEGEN

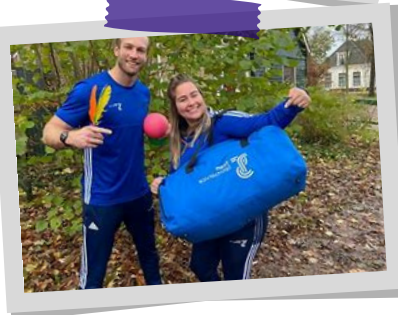


Studenten Wijkleercentrum bewegen met cliënten

Team Sportservice WF heeft aan de tweedejaars studenten Zorg & Welzijn van het Wijkleercentrum Avenhorn een gastles "bewegen met cliënten" gegeven. De les bestond uit een theorie en praktijk deel. Wat is bewegen en sport? Hoe vaak beweeg je zelf? Met inspirerende films werd getoond hoe je met eenvoudige materialen ook in huis samen met je cliënt kunt bewegen. Ook werden de studenten uitgedaagd om met een beweegbril naar de omgeving te kijken. Als zij met cliënten buiten zijn, hoe kan je dan bewegen met het materiaal uit de beweegtas en met wat je onderweg tegenkomt? Het was een groot succes. Voorstel is om dit beweegprogramma op te nemen in het lesprogramma Zorg en Welzijn van het Wijkleren.

Aan de slag met de beweegtas

Speciaal voor iedereen waarvoor bewegen niet vanzelfsprekend is, heeft Team Sportservice drie beweegtassen ontwikkeld. De tassen kunnen ingezet worden bij woonzorginstellingen en te gebruiken voor ouderen en mensen met een beperking of chronische ziekte. De beweegles heeft als doel om (weer) in beweging te komen op eigen niveau. De materialen in de tassen zijn laagdrempelig in te zetten en na één introductieles van Team Sportservice kunnen de begeleiders hiermee zelf aan de slag. Een mooie gezamenlijke activiteit, waarbij plezier en bewegen voorop staat.



Buurtsportcoach

De Buurtsportcoach geeft uitvoering aan de plannen van de Sportraad Koggenland. Hierdoor heeft de Sportraad de slagkracht om de plannen daadwerkelijk te realiseren. Denk hierbij aan het sport- en beweegaanbod in de buurt en de verbinding maken tussen sport- en beweegaanbieders, welzijnsorganisaties, jongerenwerk, zorgaanbieders, kinderopvang en onderwijs.

GEZONDHEID



De stip op de horizon bij programmaliijn Gezondheid is een gezonde generatie in 2040. Met weerbare, gezonde inwoners die kunnen opgroeien, leven, werken en wonen in een gezonde leefomgeving. Hierbij geven we extra aandacht aan kwetsbare inwoners van jong tot oud.

Valpreventie in de dorpen

De kans op valongelukken wordt groter naarmate mensen ouder worden. Een valpreventiecursus bewijst dat senioren die regelmatig actief zijn minder vallen. In verschillende dorpen zijn de afgelopen jaren valpreventie cursussen aangeboden. Tijdens de cursus worden beweeg oefeningen gegeven. Deze zorgen voor meer zelfvertrouwen. Omdat oudere inwoners vaker betrokken zijn bij brand in de woonomgeving was de veiligheidsregio Noord-Holland Noord ook aanwezig bij de bijeenkomst met praktische tips om het risico op brand te verkleinen.

Doortrappen

Langer zelfstandig fietsen kan met een driewieler. Dit is geen makkelijke keuze, maar wel het proberen waard om toch veilig met de fiets eropuit te gaan. Afgelopen jaar is de driewieler ontdekweek georganiseerd voor iedereen die niet (meer) op een tweewieler kan of durft te fietsen en toch zelfstandig wil fietsen. De belangstellenden kregen ook informatie over welke aanpassingen op een gewone fiets kunnen, zodat langer doortrappen mogelijk is.



Extra inzet op mentale gezondheid bij jongeren

De toegenomen sociaal-emotionele en psychische problematiek onder jongeren vraagt om een structurele en integrale aanpak. Gericht op het versterken van alle aspecten die de mentale gezondheid beïnvloeden. In de regio Westfriesland draait op vijf scholen in het voortgezet onderwijs een pilot met extra inzet van GGZ-expertise. Doel hiervan is om uitval van leerlingen door emotionele en psychische problemen te voorkomen. Door de positieve resultaten van de pilot wordt deze ondersteuning in alle voortgezet onderwijs scholen in Westfriesland aangeboden. Naast de GGZ-expertise is er ook ondersteuning van schoolmaatschappelijk werk en verzuimbegeleiding.

GEZONDHEID



IkPAS Campagne

De IkPas campagne is een landelijk initiatief, waarbij inwoners in de maand januari aangespoord worden om geen alcohol te drinken. In Koggenland nemen wij deel aan deze campagne met voorlichtingsmateriaal. De professionals in het sociaal domein en zorgdomein ontvangen een toolkit over de campagne met informatie. Ook richting inwoners communiceren wij actief om deel te nemen aan IkPas.

Eerste Baby Groente Tas

Eenvoudig gezonde babyhapjes maken en invriezen. Verse groentes proeven is belangrijk voor de smaakontwikkeling. Inwoners met een baby van 4 tot 6 maanden oud kunnen zich aanmelden om 8 weken een 'maaltijd-tas' te ontvangen. Na 8 weken stopt de tas automatisch of kan men kiezen om tegen betaling verder te gaan. Een hogere groente inname is van groot belang om het risico op overgewicht en diabetes te verminderen. De tas is een mooi initiatief om een gezond eetpatroon te ontwikkelen bij het jonge kind en het gezin. Wethouder Marian van Kampen overhandigde de eerste Baby Groente Tas aan moeder Chantal.



Fietsvalpreventie

Fietsen is gezond en een goede manier om in beweging te blijven, maar oudere inwoners die fietsen zijn ook kwetsbare verkeersdeelnemers. De fietsvalpreventie-cursus maakt senioren bewust van de risico's van fietsen, geeft tips over balans en veilig fietsen. De deelnemers kunnen tijdens de cursus een helm testen. Ook is er aandacht voor de brandveiligheid bij e-bikes.

Weerbaarheid op scholen

In het schooljaar 2024-2025 krijgen alle kinderen in groep 5 en groep 8 van de basisscholen weerbaarheidstraining. Het is een aanvulling op het bestaande programma Rots en Water training. Tijdens de weerbaarheidstraining is er aandacht voor thema's als faalangst, prestatiedruk, emotieregulatie, omgaan met teleurstelling of tegenslagen, weerstand, lekker in je lijf en hoe maak je vrienden. Deze nieuwe weerbaarheidstrainingen bieden daarmee een uitgebreid aanbod in emotionele ondersteuning, waarbij ook ruimte is voor lessen over geluk. Waar nodig worden plaatselijke sportaanbieders betrokken bij de lessen.

GEZONDHEID

Kansrijke Start – Nu Niet Zwanger

Met het programma “Nu Niet Zwanger” ondersteunen wij kwetsbare inwoners, mannen en vrouwen, om te helpen een bewuste keuze te maken over hun kinderwens. De doelgroep krijgt actieve begeleiding en een eerlijk gesprek over kinderwens, seksualiteit en anticonceptie. Zo kunnen zij zelf bepalen wanneer en onder welke omstandigheden zij eraan toe zijn om een kind te willen krijgen.



Passende zorg voor gezin

Samen met de regio is Koggenland gestart met de ketenaanpak “Kind naar Gezonder Gewicht” voor kinderen van 4-12 jaar. In samenwerking met de Jeugdgezondheidszorg van de GGD kunnen gezinnen passende ondersteuning en zorg krijgen voor kinderen met overgewicht en obesitas.



Buurtgezinnen

In de afgelopen periode heeft Buurtgezinnen tien keer Eat & Meet georganiseerd voor volwassenen en kinderen. Eat & Meet staat in het teken van ontmoeten en samen een biologische maaltijd maken. Er was veel belangstelling voor en dit wordt in 2025 weer aangeboden.



Goedkoop gezond eten

Afgelopen jaar is de cursus goedkoop gezond eten aangeboden. In deze cursus leerden de deelnemers op een leuke manier wat gezonde keuzes zijn. Ook kregen zij handige tips om te besparen en is er een bezoek aan de supermarkt gebracht. In 2025 wordt de cursus weer aangeboden.

Supermarkttour

De afgelopen twee jaar zijn er in het kader van de gezonde leefstijl een aantal supermarkttours georganiseerd voor jong en oud. Hiermee willen we inwoners bewuster maken van hun keuzes tijdens het boodschappen doen. Ook werd er ingegaan op het lezen van etiketten en het voorkomen van impulsaankopen. In 2025 wordt dit weer in verschillende supermarkten aangeboden.

SOCIALE COHESIE



Vanuit de programmaliijn Sociale Cohesie zijn in de afgelopen twee jaar activiteiten en voorzieningen gerealiseerd die gericht zijn op ontmoeten, ondersteunen, ontplooiën en ontspannen, zodat inwoners kunnen samenleven en meedoen. Het gaat hierbij om het omzien naar elkaar in de wijk, de buurt of het dorp.

Onvergetelijke Ontmoetingen gestart

Stichting Netwerk heeft wekelijks in onze gemeente “onvergetelijke ontmoetingen” georganiseerd in Obdam en De Goorn voor senioren met geheugenproblemen en hun mantelzorgers. Deze groep inwoners wil zo lang mogelijk in hun vertrouwde omgeving blijven wonen. Ook als het geheugen minder wordt. Gezamenlijk wordt er invulling gegeven aan deze ochtenden. Er wordt gestart met een kop koffie of thee. Daarna kunnen de mensen met elkaar praten of deelnemen aan een activiteit. De bijeenkomsten worden afgesloten met een gezamenlijke lunch.



Nieuw Talent Orkest

De vijf muziekverenigingen in Koggenland hebben de handen ineengeslagen voor het opzetten van Nieuw Talent Orkest. Dit is een muziekproject voor volwassenen. Nieuw Talent Orkest is cultuur én welzijn. Het is een project waarbij volwassenen in tien repetities van twee uren een blaas- of slagwerk leren bespelen en samen muziek te maken. Er is geen drempel. Samen muziek maken geeft onwijs veel plezier en maakt simpelweg gelukkig. Het geeft een doel en structuur, want oefenen hoort erbij. Daarbij is het ook nog eens hartstikke sociaal en leer je veel nieuwe mensen kennen.

Burendag

De gemeente is aangesloten bij de landelijke burendag met onze eigen “beste buur”. Dit is mogelijk dankzij een bijdrage uit het gemeentelijke Fonds Ontmoetingen Stimuleren (FOS). Er werd gezellig wat gegeten, gedronken, liedjes gezongen en was er een leuke puzzelactiviteit. Een mooie middag om de sociale contacten tussen inwoners te stimuleren.

Vrijwilligersmarkt

Zo'n dertig organisaties presenteerden zich tijdens de vrijwilligersmarkt. Ruim 300 bezoekers kwamen op de markt af. De potentiële vrijwilligers konden inspiratie opdoen en zich laten informeren over de mogelijkheden bij allerlei organisaties uit verschillende sectoren zoals bijvoorbeeld sport, welzijn, ouderen en gehandicapten.





SOCIALE COHESIE

Mantelzorgers in het zonnetje

De afgelopen jaren zijn bijna 200 mantelzorgers in het zonnetje gezet tijdens de dag van de mantelzorg. Er zijn verschillende activiteiten georganiseerd. Tijdens deze momenten bedanken we de mantelzorgers voor hun inzet en staan we stil bij wat zij doen voor hun naasten. De bijeenkomsten deden de mantelzorgers beseffen dat ze er niet alleen voor staan.



Bewustwordingsbijeenkomst

Er is een bewustwordingsbijeenkomst gegeven met als inzet het verhogen van sociale inclusie en het verminderen van stigma rondom mensen met psychische kwetsbaarheden. Helaas was er niet veel belangstelling voor deze bijeenkomsten, waardoor dit project niet voortgezet wordt.

Fonds Ontmoetingen Stimuleren (FOS)

De gemeente stelt met het Fonds Ontmoetingen Stimuleren een budget beschikbaar voor activiteiten en initiatieven van inwoners en instellingen in het kader van ontmoeten. Het Vrijwilligerspunt coördineert deze aanvragen voor de gemeente. Het gaat om ontmoetingsactiviteiten waarvoor een budget nodig is om op te starten. Ook kan het voor speciale evenementen in de buurt of dorp waar nieuwe ontmoetingen centraal staan worden aangevraagd. Het Vrijwilligerspunt begeleidt aanvragers bij de organisatie van een activiteit. In de afgelopen periode zijn er acht aanvragen gehonoreerd. Een paar voorbeelden zijn de wandelgroep Spierdijk, het jubileum buurtfeest Berkhout, meerdere koffieochtenden en het jubileumdiner in woonzorgcentrum in Berkhout. Ook voor 2025 is de mogelijkheid om een aanvraag in te dienen.

Koggenbuurtjes geslaagd interactief platform

In onze gemeente hebben we een nieuwe website: Koggenbuurtjes. Dit is een laagdrempelig en interactief platform waarop aanbod en activiteiten uit de gemeente te vinden zijn. De website is vooral voor inwoners en biedt leuke nieuwtjes, verhalen en activiteiten die door actieve inwoners zijn geplaatst. Het platform zorgt ervoor dat inwoners elkaar gemakkelijker weten te vinden. Aan dit platform wordt binnenkort een participatiemodule gekoppeld, waarin inwoners en organisaties samenwerken, communiceren, kennis delen en elkaar inspireren over allerlei onderwerpen.

www.koggenbuurtjes.nl



SOCIALE COHESIE

Meedenken over plan "Gezond, vitaal en sociaal Koggenland"



Inwoners, verenigingen en lokale organisaties waren begin 2024 uitgenodigd om mee te praten over de uitvoering van het plan "Gezond, vitaal en sociaal Koggenland". De bijeenkomst startte met een gezonde maaltijd. Bijna zeventig aanwezigen gingen in vier groepen aan de slag met onderwerpen als 'Hoe kunnen we ontmoetingen stimuleren?' 'Goedkoop gezond eten', 'Moestuiniëren voor jong en oud' en '65-plussers in beweging komen en blijven'. Vooraf konden aanwezigen aangeven over welke onderwerpen zij mee wilden praten. Een mooie bijeenkomst met nieuwe ideeën voor 2024 en 2025.

Welzijn op recept

Sinds de start van 2024 kunnen alle huisartsen in de gemeente gebruik maken van Welzijn op Recept. Niet alle zorg hoeft uit de medische hoek te komen. Aandacht kan ook een krachtig medicijn zijn. Door het doorverwijzen naar een welzijnscoach kunnen coach en cliënt samen op zoek naar wensen, behoeften en mogelijkheden en een activiteit die hierop aansluit. Er is altijd sprake van maatwerk omdat iedere cliënt anders is. Sinds de start in januari zijn er al 27 patiënten doorverwezen. Dit aanbod blijft ook in 2025 aanwezig.



Onderzoek laaggeletterdheid

Het beheersen van de Nederlandse taal draagt bij aan een sterke gemeenschap. De gemeente heeft als doel dat zoveel mogelijk inwoners de taal goed beheersen. Er wordt een onderzoek gedaan hoe we de taalvaardigheid van inwoners het beste kunnen verbeteren.



Jonge mantelzorgers - kids activiteit

Afgelopen zomer vond in de Koggenhal onder begeleiding van Buurtsportcoach Wouter Snoek de kidsmiddag voor jonge mantelzorgers plaats. Tijdens deze activiteit werden de jonge mantelzorgers met vriend of vriendin in het zonnetje gezet. Een geslaagde middag met leuke spellen vol actie en plezier en een heerlijke maaltijd. Ook is er als blijk van waardering een zomer vakantiepakket uitgedeeld aan jonge mantelzorgers die niet op vakantie gaan.